

Infoblatt für Eltern und Gymnastin

1. Bereiche der Abteilung Rhythmische Sportgymnastik

Rhythmische Sportgymnastik (kurz RSG): Einzel und/oder Gruppe



- Wettkampfklassen ab 6 Jahren nach dem Anfängertraining
- Trainingspensum: variiert je nach Altersklassen von 1-4x pro Woche je 2-4 Stunden
- Kürübungen: variieren je nach Altersklasse von 1-3 Übungen

2. Anfängertraining

- Schnuppertraining ist montags und mittwochs möglich
- Interessierte im Alter ab 4,5 Jahren
- Trainingspensum: 2x pro Woche ca. 1 Stunden
- der Trainer entscheidet, in welcher Trainingsgruppe mittrainiert wird



3. Training

- Fortgeschrittene werden - je nach Können - in Trainingsgruppen eingeteilt
- Die Einteilung erfolgt durch die Trainer
- es sind immer zwei Trainer in der Halle

4. Wettkämpfe

Die Rhythmische Sportgymnastik ist ein **wettkampforientierter Sport**:



- Gaumeisterschaften, Badische Meisterschaften, Baden-Württembergische Meisterschaften, Süddeutsche Meisterschaften, Deutsche Meisterschaften und diverse Freundschaftswettkämpfe pro Jahr
- in den jüngeren Altersklassen enden die offiziellen Wettkämpfe auf Baden-Württembergischer Ebene



5. Was kommt auf Eltern und Gymnastin zu?

- regelmäßiges Training, auch in den Ferien und am Wochenende
- rechtzeitiges Bringen und Holen vom Training
- ordentliches Erscheinen zum Training (Trainingskleidung/ohne Schmuck/zusammengebundene Haare)
- Erlernen neuer Elemente (z.B. Bogengang) unter Hilfestellung des Trainers
- Teilnahme an Wettkämpfen
- Fahrten:
 - zum und vom Training
 - zu den Wettkämpfen, ggf. auch deutschlandweit
- Kosten:
 - für Anzüge und Trainingskleidung (RSG-Kappen/Schlappchen, Gewichte, ...)
 - für Geräte (Ball, Band Keulen, Reifen und Seil)
 - für Ballett (für fortgeschrittene Gymnastinnen)
 - Startpass/ID Nummer
 - Fahrten zum Training/Wettkampf
 - evtl. Übernachtungen bei Wettkämpfen
- Helfen bei Wettkämpfen, die in Graben-Neudorf stattfinden, z.B. Kuchenverkauf, Teppichaufbau/-abbau, Hallendekoration ...
- Mithilfe bei Vereinsfesten
- Veröffentlichung von Gruppenbildern (ohne Nennung der Namen Ihres Kindes)



6. Voraussetzungen



- Vorteilhaft ist eine gute Beweglichkeit in Armen, Beinen und Rücken
- Geschick in Gerätetechnik
- Bereitschaft für intensives/regelmäßiges Training
- regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen
- Spaß am Turnen
- das Training wird in deutscher Sprache durchgeführt, damit ALLE Kinder die Inhalte gut verstehen können. Grundkenntnisse der Sprache wird u.a. wegen Erklärung der Übungen sowie zur Vermeidung von Verletzungen erwartet.

